



ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

Programma d'esame II Kyu

Suwari waza

shomen uchi: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo
ryote tori: kokyu ho

Hanmi antachi waza

yaku hanmi: kokyo nage
ryote tori: nage waza
katate ryote tori: jiyu waza

Ushiro waza

ushiro ryote tori: ikkyo
ushiro kata tori kubishime: nikkyo, sankyo, yonkyo, aiki nage

Tachi waza

katate ryote tori: ikkyo
ryote tori: nikkyo
mune tori: sankyo
eri tori: yonkyo
ude tori: irimi gaeshi, shiho nage, kote gaeshi, sumi otoshi, tenchi nage
shomen uchi: kokyu nage
yokomen uchi: gokyo
soto men uchi: ude kime nage
chudan tsuki: aiki nage
kata tori menuchi: uchi kaiten nage, soto kaiten nage, ushiro kiri otoshi, koshi-nage

Randori con 3 uke